

PROMOCIÓN DE LA SALUD:

Muchas veces nosotros, no nos damos cuenta del daño que nos podemos hacer cuando hacemos algunas de las cosas de la vida cotidiana que para nosotros “están correctas”, para mí en lo personal, es importante que cada uno de nosotros sepa cómo cuidarse y como protegerse de ciertas cosas a las cuales nos exponemos todos los días.

Para mi parecer la promoción no es únicamente prevenir la enfermedad. La promoción y la prevención son dos conceptos que tienden a confundirse. Su principal diferencia radica en su enfoque: la promoción trabaja con población sana, la prevención con población enferma o en riesgo de enfermar.

Prevención. Permite la neutralización de los factores de riesgo, de contraer una enfermedad utilizando estrategias de control viables y eficaces. De esta forma se anticipa a la aparición del efecto que puede perjudicar la salud de la población.

Promoción. Por el contrario, comienza con gente básicamente sana y busca promover medidas individuales o comunitarias que ayuden a desarrollar estilos de vida más saludables, dentro de lo que sus condiciones de subsistencia se lo permitan.

La promoción de estilos de vida comienza desde la adolescencia, siendo una etapa crítica, en la que los cambios biológicos, emocionales y psicológicos presionan a los jóvenes a adquirir conductas y actitudes negativas hacia el consumo de alimentos. Los programas de vacunación específicos para la prevención de las enfermedades infectocontagiosas de la infancia: sarampión, tosferina, rubeola y poliomielitis, entre otras.

Dada la importancia que la cultura tiene en el comportamiento, por eso se afirma que nuestra cultura influye decisivamente en la actitud que observamos con respecto a la salud, aplicando el concepto anterior, cuando hablamos de cultura de salud nos referimos al conjunto de conocimientos, ideas, experiencias, valores, actitudes y conductas que las personas tienen en relación con el cuidado de la salud así como su comportamiento ante la enfermedad.

Muchas personas no sabemos lo suficiente de las necesidades fundamentales del cuerpo y, por lo tanto desconocemos como alimentarnos, tampoco somos conscientes de la importancia que tiene practicar algún deporte y tener hábitos de

higiene adecuados. Desconocer el funcionamiento del organismo nos lleva a adquirir hábitos dañinos, como el cigarrillo, las drogas y el alcohol.

De lo anterior, resulta obvio que nuestra cultura en salud es inadecuada. Esto se debe, en gran parte, a la pobreza, ignorancia, indiferencia y a un sistema carente de valores.

Una de las causas del descuido de la salud es la lucha por progresar social y económicamente, ante las exigencias de la vida social, tendemos a dejar en un segundo plano nuestro bienestar físico. Los seres humanos estamos expuestos a cambios de temperatura, al ruido, a los rayos del sol, a los contaminantes del aire y del agua, así como a cientos de microbios que están en todas partes, por más que el organismo se proteja si abusamos de él, enfermamos.

Enfermedades comunes como la hepatitis, las infecciones intestinales, las gripas, las caries, y otras son adquiridas por no poner en práctica medidas de higiene muy sencillas. Por eso es importante que conozcamos un poco acerca de estas enfermedades, de sus causas y, de cómo podemos prevenirlas.

Los hábitos higiénicos personales son, por ejemplo el baño diario, el lavado de manos, hervir el agua, etc. Hay otros hábitos higiénicos que se llaman comunitarios (saneamiento ambiental) que tienen como meta promover y proteger la salud de los integrantes de la comunidad, los responsables no son los organismos gubernamentales, si no también cada uno de nosotros, ejemplos de medidas higiénicas comunitarias son: no tirar basura, no quemar basuras, no quemar los desperdicios, potabilizar el agua, etc.